寒暖差と乾燥に負けない体調管理のコツ！

11月に入ると、日中のポカポカとした陽気と朝晩の冷え込みとの寒暖差が大きくなります。また、空気が乾燥し始めるため、体調を崩しやすい時期でもあります。

今回は、11月に気を付けたい病気と、その予防・対策についてご紹介します。

◆寒暖差による体調不良（寒暖差疲労・寒暖差頭痛）

秋が深まり、急激な気温の変化に体が対応しきれず、自律神経が乱れやすくなることで起こります。

主な症状：倦怠感、疲労感、頭痛、めまい、肩こり、冷え等。

対策：カーディガンやストールなど、脱ぎ着しやすいもので体温調節をこまめに行いましょう。特に、首元、手首、足首の「三首」を温めると効果的です。

◆感染性胃腸炎（ノロウイルスなど）

ノロウイルスなどのウイルス性の胃腸炎は、11月頃から患者数が増え始め、冬にかけて流行のピークを迎えます。

主な症状：突然の嘔吐、下痢、腹痛、熱や頭痛を伴うこともあります。

対策：徹底した手洗いをする。食事の前やトイレの後だけでなく、外出から帰宅した際も石鹸を使って丁寧に手洗いをしましょう。

◆季節性うつ病（ＳＡＤ：季節性情動障害）

日照時間が短くなることにより、脳内の神経伝達物質であるセロトニンの働きが低下することで発症しやすくなると考えられています。「11月病」とも関連しています。

主な症状：気分の落ち込み、無気力、過眠、過食（特に甘いものや炭水化物を欲する）等。

対策：意識的に日中に屋外へ出て、太陽の光を浴びる時間を作りましょう。特に朝の光を浴びると効果的です。

睡眠時間を確保し、バランスの取れた食事を心がけましょう。

◆11月の健康的な過ごし方

3つのポイント

部屋の換気と加湿：乾燥対策として加湿器などを使い、湿度を適度に保ちましょう（目安：40～60％）。また、ウイルス対策のため定期的な換気も大切です。

免疫力アップ：栄養バランスの取れた食事と十分な睡眠で、体の抵抗力を高めましょう。

基本的な感染予防：帰宅時や調理前の手洗いを徹底しましょう。

アプリコ薬局より一部抜粋

『地域の皆様へ』

感染症の拡大防止のため、次のような取り組みを行っております。ご理解とご協力をお願いいたします。

【診療所】

○診察を受ける方及び付き添いの方全員のマスク着用、手の消毒、検温をお願いしております。

○診療所内の消毒と換気を毎日実施しております。

【老健施設】

○原則として、感染対策の為入所者の外泊は禁止しています。また、面会は予約制となっております。

○通所リハビリ利用者に毎日の体調確認と検温を実施しております。

○施設内及び送迎車両の消毒と換気を毎日実施しております。

診療所外来11月担当医

㊐泉崎南東北診療所　☎0248-53-2415

【お願い】発熱症状（37℃以上）、風邪症状（せき、のどの痛みなど）がある方の診療受付は、施設内に入らず、お電話ください。

	月	火	水	木	金	土	日／祝祭日
午前 受付時間 8:30～11:30	小林利男 整形外科 11/2.9.16.30診療	小林利男 整形外科 11/10.17.24診療	内藤　梓 消化器内科・外科	小林利男 整形外科	小林利男 整形外科 11/6のみ診療	小林利男 整形外科 11/7.21診療	休診
		内藤　梓 消化器内科・外科 11/10.17.24診療		内藤　梓 消化器内科・外科	内藤　梓 消化器内科・外科 11/13.20.27診療	内藤　梓 消化器内科・外科 11/14.28診療	
					南東北眼科クリニック医師 眼科（予約制）	総合南東北病院医師 心臓血管外科	
午後 受付時間 13:30～16:00（水曜日は14:30）	北原正樹 形成・皮膚 11/2.9.16.30診療	小林利男 整形外科 11/10.17.24診療	内藤　梓 消化器内科・外科	小林利男 整形外科	小林利男 整形外科 11/6のみ診療	小林利男 整形外科 11/7.21診療	
	緑川博文 心臓血管外科 11/2のみ診療	内藤　梓 消化器内科・外科 11/10.17.24診療	水曜 14:30 受付終了	内藤　梓 消化器内科・外科 11/12.19.26診療	内藤　梓 消化器内科・外科 11/13.20.27診療	内藤　梓 消化器内科・外科 11/14.28診療	
		緑川Dr【心臓血管外科】（14:00～の診察となります）					

※都合により診療時間や医師の変更がある場合がありますので、詳しい診療案内等は当診療所へお電話にてお問い合わせください。（☎0248-53-2415）

※日曜・祝祭日・年末年始の休日の当番医はしらかわ情報センター（☎0248-23-9909）で確認いただけます。

※眼科は予約制となっております。（事前に電話又は窓口にてご予約ください）